

國立成功大學
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：挪威卑爾根大學交換報告書

出國期間：01/01/2026~16/07/2026

經費來源：高教深耕計畫

單位：都市計劃系

職稱：碩士

姓名：劉子玄

中華民國 115 年 7 月 16 日

摘要

本報告整理本人赴挪威卑爾根大學（University of Bergen）交換期間之學習與生活經驗，內容涵蓋交換目的、過程及心得反思。此次交換以永續發展、氣候變遷調適、自然資源管理及永續城市等議題為主要學習方向，透過修習相關課程與參與課堂討論，深化對人文地理、環境治理及空間規劃的理解，並從跨領域視角重新思考都市永續發展議題。此外，透過與來自不同國家的師生交流及實際觀察挪威城市規劃與公共運輸等在地實踐，不僅拓展國際視野，也提升跨文化溝通、獨立生活及批判思考能力。本次交換經驗對個人學術研究與未來職涯規劃皆具有深遠影響，亦更加確立持續投入永續發展與空間規劃領域之目標，期望本報告能作為未來有意赴挪威交換學生之參考。

This report summarizes my academic and personal experiences during my exchange semester at the University of Bergen (UiB), Norway. It covers the objectives of the exchange program, the learning process, and reflections on the overall experience. My studies focused on sustainable development, climate change adaptation, natural resources management, and sustainable urban development. Through coursework, group discussions, and interdisciplinary learning, I gained a deeper understanding of human geography, environmental governance, and spatial planning while developing a broader perspective on sustainable urban development. In addition to academic learning, interacting with professors and students from diverse cultural backgrounds and observing Norway's urban planning practices and public transportation systems significantly broadened my international perspective. These experiences also strengthened my cross-cultural communication skills, independence, and critical thinking abilities. The exchange program has had a profound impact on both my academic development and future career planning, reinforcing my commitment to pursuing further studies and professional work in the fields of sustainable development and spatial planning. It is my hope that this report will serve as a useful reference for future students who are interested in participating in an exchange program at the University of Bergen or studying in Norway.

目次

一、 目的	4
二、 過程	5
三、 心得及建議事項.....	6
附錄	9

一、目的

本次赴挪威卑爾根大學（University of Bergen, UiB）交換的目的，除了實現長久以來希望出國留學與體驗不同教育環境的目標之外，更重要的是期望透過沉浸於異文化與不同學術體系的過程，促進自身在專業能力、國際視野與人格特質上的全面成長。身為一名專注於空間規劃領域的研究生，我始終相信，規劃工作不應僅停留於技術分析與制度設計，更需要理解不同社會文化背景下人與土地、環境及政策之間的互動關係。因此，希望自身能藉由交換學習，突破原有學科框架，培養更具跨領域整合能力的思考方式。

選擇挪威作為交換國家，主要是因為其在永續發展、氣候治理及國土規劃方面具有豐富且成熟的實踐經驗。挪威與臺灣同樣擁有漫長海岸線、人口集中於都市地區，以及涉及原住民族土地權益等議題，兩國在自然環境及社會條件上具有一定程度的相似性。然而，相較於臺灣仍持續發展中的海岸管理制度及國土規劃體系，挪威已建立相對完善的永續治理模式，因此我希望透過親身觀察與學習，了解其如何將永續理念落實於都市規劃、自然資源管理及環境政策之中，作為未來研究及實務工作的參考。

另一方面，卑爾根作為挪威重要城市之一，在永續交通、環境保護及城市治理方面具有許多值得借鏡的案例。透過實際生活於當地，我希望不只是閱讀文獻中的案例，而是能親身體驗城市公共運輸、土地利用及居民生活方式，從日常生活中觀察永續政策如何真正影響城市發展與人民生活品質，進一步理解規劃理論與實際執行之間的關係。

在學習規劃方面，我選修的課程亦圍繞永續發展與人文地理等核心議題，希望藉此建立更完整的知識架構。其中，「Human Geographies of Adaptation to Climate Change」從人文地理的角度探討氣候變遷調適，使我得以跳脫過去偏重技術規劃的思維，重新思考不同社會群體如何因應氣候風險，以及地方文化、社會結構與治理制度在調適策略中的重要角色；

「Natural Resources Management」則進一步介紹自然資源管理、水資源、森林及漁業等議題，讓我理解環境治理與資源利用之間的平衡關係；而

「Sustainable Development of Cities and Local Communities」則聚焦於永續城市發展、都市治理及地方社區營造，深化我對都市永續發展政策與實踐

方式的理解。透過這些跨領域課程，我期望建立兼具環境、社會與規劃視角的整合能力，而非侷限於單一專業領域。

除了學術層面的收穫之外，我亦希望藉由交換生活提升獨立生活能力、跨文化溝通能力及國際合作能力。在全英語授課環境中，透過課堂討論、小組合作及與來自不同國家的同學交流，學習如何尊重多元文化、理解不同價值觀，並培養以國際視角思考問題的能力。對於仍在探索未來職涯方向的我而言，此次交換不僅是一段海外求學經驗，更是一個重新認識自己、拓展人生可能性的契機。無論未來選擇投入職場或繼續攻讀博士，這段交換經驗所累積的知識、視野與跨文化能力，都將成為我未來持續學習與專業發展的重要養分。

二、過程

本次交換期間，我主要於卑爾根大學修習與永續發展、人文地理及自然資源管理相關課程，希望藉由不同學科的觀點，深化自己對空間規劃與環境治理的理解。與過去在臺灣較偏重都市計畫、土地利用及規劃制度分析的學習內容相比，UiB 課程更加重視跨領域整合、人文關懷以及批判思考，也讓我對永續發展議題有了更全面的認識。

首先，在「Human Geographies of Adaptation to Climate Change」課程中，教師並非僅介紹氣候變遷的科學背景，而是從人文地理的角度探討不同社會群體如何面對氣候風險，以及文化、政治、經濟及地方治理如何影響調適策略的形成。課堂中經常透過文獻閱讀、小組討論及案例分析，比較不同國家在氣候調適政策上的差異，也透過同學間分享彼此論文主題進一步探討弱勢族群、公平正義、研究倫理及地方知識在氣候治理中的重要性。這門課讓我意識到，都市規劃並非只是技術性的空間配置，更需要理解不同利益關係人的需求，才能制定兼顧公平與永續的規劃方案。

其次，「Natural Resources Management」課程則著重於自然資源的管理理念與治理模式，涵蓋水資源、森林、漁業及市場機制等議題。課程內容結合理論與實際案例計算，討論不同制度如何影響資源利用效率及環境保育成果，也分析政府、市場及地方社區在資源管理中的角色。透過課堂討論，我更加理解永續發展並非單純限制資源使用，而是在不同利害關係人

之間尋求平衡，建立兼顧生態保育、經濟發展及社會公平的治理機制。這些觀念也讓我重新思考臺灣在國土規劃及自然資源管理上的挑戰與可能方向。

此外，我修習的「Sustainable Development of Cities and Local Communities」則聚焦於城市與地方社區如何回應全球永續發展挑戰。課程內容探討都市化、人口移動、地方治理、環境政策及永續城市案例，並透過不同國家的實例分析各種政策措施的成效與限制。由於修課學生來自不同國家，課堂中經常分享各自國家的都市發展經驗，使我有機會了解不同文化背景下對永續城市的理解，也進一步反思臺灣都市發展的特色與未來方向。

除了課堂學習之外，UiB 十分重視互動式教學，課堂中大量採用小組討論、口頭報告及文獻評論等方式，鼓勵學生主動提出觀點並與同儕交流。起初，由於需以英語進行學術討論，我在表達上較為保守，但隨著課程進行及與國際同學互動的機會增加，我逐漸建立信心，也更加習慣使用英語進行專業交流。不同文化背景的同學對同一議題往往提出截然不同的觀點，使我學習到如何尊重多元意見，並從不同角度分析問題，而非侷限於既有的思考模式。

除了校園生活，我也利用課餘時間觀察卑爾根的城市環境與公共空間，例如完善的大眾運輸系統、步行友善的街道設計、自然景觀保護及城市與山海共存的空間規劃方式。透過實際生活經驗，我更加具體理解課堂中所討論的永續城市理念如何落實於城市治理與居民日常生活中，也體會到規劃政策不只是政府制定的制度，更深刻影響著居民的生活方式與城市發展方向。

三、心得及建議事項

心得及建議事項將如下分項進行說明：

1. 外語能力提升及與國外友人交流經驗累積

挪威官方語言雖然為挪威文，然而多數挪威人皆具備良好英文外語能力，使得交換生生活在語言上並不會遇到太困難的挑戰。在不斷鞭策自己多與外國朋友交流後，的確在英文口說上獲得了很大的提

升。在修習了校內開設的簡易挪威文入門課程時，不只對挪威文以及挪威這個國家文化有更深的了解，同時也是一個能認識更多國際學生的交流平台。作為一個結束在挪威交換生活的學生，我會建議後續學生在申請交換生活時，也可以一併嘗試選修當地語言課程。

2. 自我成長與時間分配進步

我認為有勇氣獨自在一個陌生的國家生活本身就是一件非常勇敢的事情，更別提能夠很好地規劃安排自己的學習計畫及生活。交換生的學習生活相較於台灣的確是輕鬆了一些，但這也讓我有了更多時間及精力更好地規劃自己的生活。這些細碎的生活瑣事說起來或許有些渺小，但我認為正是這些細小的生活碎片及不斷克服的挑戰成就了今天的我。毫不懷疑的說，我未來將會帶著半年間所累積的生活碎片養分，不斷進步，成為一個能夠更好地平衡工作與生活的自己。

3. 專業能力與國際視野拓展

在我修習的四門課程中，除了挪威文課程外，其餘三門我皆選修了與自身專業相關的課程。有些課程直接與都市計畫相關，有些則拓展了我對空間規劃的想像。除了研讀專業課的內容，我發現在交換之餘能夠將課堂所學與親眼所見的現象進行檢討與學習，也是很重要的一環。

4. 出國前準備建議事項

由於挪威是一個台灣人較少會進行交流的國家，更別提首都以外的都市卑爾根。在進行出國交換前，我進行了許多的資訊搜尋與準備，這些充分的了解都讓我在抵達後能夠花費較少的力氣適應。對於後續要進行交換的同學們我也會建議能夠在事前盡可能地獲取所需資訊，以備不時之需。不管是當地天氣、風俗民情、需要進行的手續文件準備都相當重要。當無法透過單純的網路資料搜尋所獲取所需資訊時，更需要有跨出一步主動尋求他人幫助的勇氣。我會說，「主動」這件事貫穿了我前中後的交換生活，沒有主動的話，我將不可能擁有這樣一段收穫滿滿的交換生活。

整體而言，本次交換過程不僅讓我獲得不同於以往的專業知識，更培養了跨文化溝通、批判思考及獨立學習能力。透過課堂學習、國際交流及在

地生活的相互印證，我對永續發展、人文地理及空間規劃之間的連結有了更深入的理解，也更加確立未來持續投入都市規劃與永續發展研究的方向。這段交換經歷，不僅豐富了我的學術視野，也成為我未來研究與職涯發展的重要基礎。

附錄



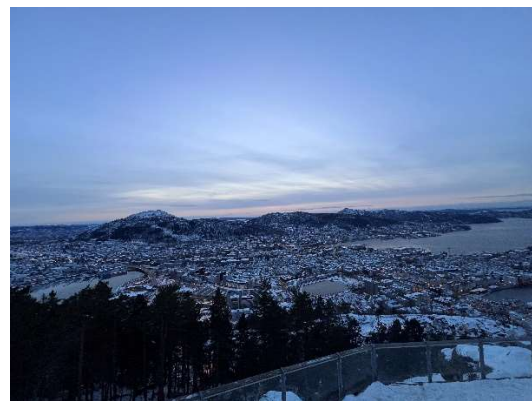
對卑爾根的第一印象是雪山還有峽灣



落地的第一件挑戰是獨自在結冰的路面拖著損壞的行李箱



參加 UiB 的 Welcome Programme
真正開啟交換生活



第一次爬最有卑爾根象徵性的山
Fløyen



天氣因素導致挪威民宅的陽台形式與台灣截然不同



良好的社會福利制度促使挪威的安全治安環境



體驗挪威人保護自然資源的最好方式就是擁抱自然



離開前與 UiB 廣場進行合影